

МЕТОДИЧЕСКОЕ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ДИСЦИПЛИНЫ

"ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА -

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики гимнастики

Методическое обеспечение по дисциплине

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА
(спортивная аэробика)**

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования
программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль):

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

Квалификация
БАКАЛАВР

Форма обучения
очная

Рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры
«31» августа 2015 г., протокол №1

Зав. кафедрой _____ Терехина Р.Н.

Автор-разработчик:
К.п.н ., профессор Крючек Е.С.
К.п.н., доцент Пашкова Л.В.

Санкт-Петербург 2015

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТА:

- технологические карты;
- методические указания по подготовке к устным опросам;
- методические указания по подготовке к практической демонстрации;
- методические указания по написанию письменной работы;
- методические указания по подготовке контрольных работ;
- методические указания по подготовке к проведению учебной практики;
- методические указания по выполнению реферата;
- методические указания по подготовке докладов, презентаций и пр.;
- методические указания по выполнению курсовой работы.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

I курс I семестр

(на 20 /20 учебный год)

Иностранный язык (Б.1.01), Естественно-научные основы (Б.2.01), Анатомия человека (Б.3.01), ТиМОБВС – гимнастика, легкая атлетика (Б.3.12), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)

Базовый модуль

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1	1	Лекция №1. Введение в ТиМ избранной специализации (спортивная аэробика) История возникновения аэробики спортивного и оздоровительного направления. Виды аэробной гимнастики в учреждениях образования, на производстве и лечебно-профилактических учреждениях		1	
2	1	Семинар №1. Гимнастическая терминология и терминология аэробики		2	2
3		Семинар №2. Правила записи упражнений с помощью символов, символы упражнений Текущий контроль 1 - опрос.	3/8	10	2
4		Семинар №3. Обеспечение безопасности занятий гимнастикой Текущий контроль 2 - опрос.	4/8	18	2
5		Лекция №2. Специфические аспекты избранного вида спорта (спортивная аэробика): Музыкальное сопровождение в аэробике. Основы музыкальной грамоты.		18	2
6	1	Семинар №4. Специфические аспекты избранного вида спорта (спортивная аэробика): Музыкальное сопровождение в аэробике. Основы музыкальной грамоты.		19	
7	1	Практическое занятие 1. Обеспечение безопасности занятий гимнастикой		20	2
8	1	Практическое занятие 2. Обеспечение безопасности занятий гимнастикой Причины травматизма на занятиях оздоровительной и спортивной аэробикой		21	2
9		Практическое занятие 3. Специфические аспекты избранного вида спорта (спортивная аэробика): Музыкальное сопровождение в аэробике. Основы музыкальной грамоты. Основы музыкальной грамоты. Свойства музыкального звука и средства музыкальной выразительности.		21	2

10		Практическое занятие 4. Основы музыкальной грамоты. Содержание и характер музыки, метр, такт, размер, ритм в музыке.		21	2
11		Практическое занятие 5. Основы музыкальной грамоты. Мелодия гармония, регистр, темп, музыкальная динамика.		21	2
12	1	Практическое занятие 6. Основы музыкальной грамоты. Музыкальная форма и фразировка		22	
13		Практическое занятие 7. Основы музыкальной грамоты. Содержание и методика музыкально-двигательной подготовки спортсменов-гимнастов.		22	
14		Практическое занятие 8. Музыкальное сопровождение в аэробике. Современные танцы: клубные танцы, сальса, хип-хоп. Танцевальные комбинации. Учебные танцевально-спортивные комбинации Танцевальные упражнения. Текущий контроль 3 - демонстрация.	3/8	30	2
15		Практическое занятие 9. Использование разных стилей в оздоровительной и спортивной аэробике Классификация танцевальных направлений. Историко-бытовой танец		30	2
16		Практическое занятие 10. Формирование двигательных навыков при занятиях спортивной аэробикой Танцевальные комбинации. Учебные танцевально-спортивные комбинации: элементы галопа, польки, полонеза, вальса, мазурки, кадрили Текущий контроль 4 - демонстрация.	4/8	38	2
17	1	. Практическое занятие 11. Основы музыкальной грамоты» - (контрольные задания для текущего контроля прилагаются) Бальные танцы: элементы вальс, танго, ча-ча-ча, самба, рок-н-ролл. Современные танцы: клубные танцы, сальса, хип-хоп. Танцевальные комбинации. Учебные танцевально-спортивные комбинации		39	2
18		Практическое занятие 12. Проведение ОРУ без предметов под музыкальное сопровождение Общая физическая подготовка в Упражнения для мышц живота		39	2
19		Практическое занятие 13. Терминология ОРУ без предметов, способы проведения ОРУ без предметов Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц живота		39	2
20		Практическое занятие 14. Проведение ОРУ без предметов ОРУ под музыкальное сопровождение Общая физическая подготовка в спортивной аэробике. Упражнения для мышц спины		39	2
21	1	Практическое занятие 15. Проведение ОРУ без предметов ОРУ под музыкальное сопровождение		40	2

		Общая физическая подготовка в спортивной аэробике .Упражнения для мышц рук и плечевого пояса			
22	1	Практическое занятие 16. Терминология спортивной аэробики. Общая физическая подготовка в спортивной аэробике. Упражнения для мышц ног		41	2
23		Практическое занятие 17. Правила записи и терминология ОРУ. Общая физическая подготовка в спортивной аэробике Упражнения с отягощением Текущий контроль 5 - демонстрация.– составление комплекса ОФП.	5/10	51	2
24-26		Практическое занятие 18-20. Подача команд под музыку. ОРУ под музыкальное сопровождение Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике		51	2
27-31		Практическое занятие 21-25. Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике Бальные танцы в спортивной аэробике. танго, ча-ча-ча, самба, рок-н ролл, элементы вальса.		51	2
32-34		Практическое занятие 26-28. Способы проведения ОРУ (поточный, проходной) Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике. Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях спортивной аэробикой. Танцевальные упражнения в аэробике		51	2
35-36	1	Практическое занятие 29-30. Классификация танцевальных направлений. Историко-бытовой танец Танцевальные комбинации. польки, полонеза, вальса, мазурки, кадрили Формирование двигательных умений при занятиях спортивной аэробикой.		52	2
37-38		Практическое занятие 31-32. Танцевальные комбинации. Кадрили. Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике. Формирование двигательных навыков при занятиях спортивной аэробикой.		52	2
39-40		Практическое занятие 33-34. Танцевальные комбинации, полька, полонеза, Формирование двигательных навыков при занятиях спортивной аэробикой		52	2
41		Практическое занятие 35-36. Танцевальные комбинации, рок-н-ролл Бальные танцы: танго, ча-ча-ча, самба. Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике		52	2
42-43		Практическое занятие 37. Бальные танцы: элементы вальса, Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике, Формирование двигательных навыков при		52	2

		занятиях спортивной аэробикой			
44		Практическое занятие 38. Способы проведения ОРУ (поточный, проходной) Специальная физическая подготовка в спортивной аэробике Текущий контроль 6 - демонстрация.	4/8	60	2
рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	28/70	56
Промежуточный контроль (зачет)			22/30	100	6
Итоговая сумма баллов за I семестр			50/100	100	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (спортивная аэробика)

I курс II семестр

(на 20 /20 учебный год)

Иностранный язык (Б.1.01), Естественно-научные основы (Б.2.01), Анатомия человека (Б.3.01), ТиМОБВС – гимнастика, легкая атлетика (Б.3.12), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)					
Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготов-ку к видам контроля
1	2	3	4	5	
Второй семестр					
1	1	Лекция №3. Танцевальные упражнения в аэробике.		1	
2		Семинарское занятие 5. Специфические аспекты избранного вида спорта (спортивная аэробика): Текущий контроль 1 - опрос.	3/8	9	6
3	1	Лекция 4. Специфические аспекты избранного вида спорта (спортивная аэробика): Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях спортивной аэробикой		10	
4		Семинарское занятие 6. Танцевальные упражнения в аэробике. Текущий контроль 2 - опрос.	4/8	18	6
5	1	Лекция 5. Особенности деятельности тренера по спортивной и оздоровительной аэробике		19	
6	1	Семинарское занятие 7. История возникновения		20	

		классической и современной хореографии.			
7		Семинарское занятие 8. Особенности классической и современной хореографии в системе подготовки спортсменов спортивной аэробики. Текущий контроль 3 – демонстрация техники упражнений.	3/8	28	
8	1	Семинарское занятие 9. НИРС - курсовая работа, ВКР: выбор темы. НИРС - технология применения метода исследования (теоретический анализ и обобщение литературных источников).		29	
9		Практическое занятие 39. Специфические аспекты избранного вида спорта(спортивная аэробика): Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях спортивной аэробикой. Специфические аспекты избранного вида спорта (спортивная аэробика): .		29	
10		Практическое занятие 40.Танцевальные упражнения в аэробике. Формирование двигательных умений в спортивной аэробике		29	
11		Практическое занятие 41. Классификация танцевальных направлений. Историко-бытовой танец Формирование двигательных умений при занятиях спортивной аэробикой.		29	
12		Практическое занятие 42. Танцевальные комбинации. польки, полонеза, вальса, мазурки, кадрили Формирование двигательных навыков при занятиях спортивной аэробикой.		29	
13		Практическое занятие 43. Учебные танцевально-спортивные комбинации: Формирование двигательных навыков при занятиях спортивной аэробикой		29	
14	1	Практическое занятие 44. Формирование двигательных навыков при занятиях спортивной аэробикой		30	
15		Практическое занятие 45. Танцевальные комбинации, полька. Формирование двигательных навыков при занятиях спортивной аэробикой.		30	6
16	1	Практическое занятие 46. Танцевальные комбинации, полонеза, Формирование двигательных навыков при занятиях спортивной аэробикой.		31	
17		Практическое занятие 47. Формирование двигательных навыков при занятиях спортивной аэробикой		31	
18-19		Практическое занятие 48-49.Танцевальные комбинации.		31	6
20-28	1	Практическое занятие 50-58. История возникновения классической и современной		32	

		хореографии. Освоение базовой техники движений в танцевальной аэробике, фитбол-аэробике, стретчинге. Проведение урока оздоровительной гимнастики			
29-33		Практическое занятие 59-63. Освоение базовой техники движений в спортивной аэробике. Освоение базовой техники движений в степ-аэробике, фитбол-аэробике, стретчинге. Проведение урока оздоровительной гимнастики степ-аэробике,		32	
34-35	1	Практическое занятие 64-65. Освоение базовой техники движений в фитбол-аэробике, стретчинге. Проведение урока оздоровительной гимнастики		33	6
36-37		Практическое занятие 66-67. Освоение базовой техники движений в стретчинге. Проведение урока оздоровительной гимнастики		33	
38-39		Практическое занятие 68-69. Освоение базовой техники движений в степ-аэробике, Общие основы обучения упражнениям степ-аэробики.		33	
40		Практическое занятие 70 Хореографическая подготовка в спортивной аэробике. Общие основы обучения упражнениям спортивной аэробики Текущий контроль 4 – учебная практика.	4/8	41	
41-42		Практическое занятие 71-72. Хореографическая подготовка в спортивной аэробике. Практическое освоение базовых навыков – динамическая осанка.		41	
43-44		Практическое занятие 73-74. Практическое освоение базовых навыков - подготовка в динамической осанке		41	
45-46		Практическое занятие 75-76. Особенности классической и современной хореографии в системе подготовки спортсменов спортивной аэробики		41	
47-48		Практическое занятие 77-78. Овладение методами подсчета под музыкальное сопровождение и методами подачи команд при проведении занятий Практическое освоение базовых навыков - прыжковая подготовка на ногах и руках		41	
49-50		Практическое занятие 79-80. Выполнение базовых шагов под музыкальное сопровождение. Практическое освоение базовых навыков - прыжковая подготовка на ногах и руках, – Текущий контроль 5 - демонстрация техники упражнений базовых навыков.	5/10	51	
51-52		Практическое занятие 81-82. Практическое освоение базовых навыков. Акробатика: профилирующие упражнения групповых		51	

		упражнений			
53-54		Практическое занятие 83-84. Демонстрация ППУ при проведении базовых действий – показа, подробного объяснения техники, определения ошибок и подбора методических приемов для их исправления, выбора наиболее эффективных форм организации процесса обучения упражнениям		51	
55-56		Практическое занятие 85-86. Техника специально-подготовительных упражнений в спортивной аэробике		51	
57-63		Практическое занятие 87-93. Практическое проведение фрагментов и частей урока различных видов аэробики под музыкальное сопровождение. Техника специально-подготовительных упражнений в спортивной аэробике.		51	
64-65	1	Практическое занятие 94-95. НИРС - курсовая работа, НИРС - технология применения метода исследования (теоретический анализ и обобщение литературных источников). Предупреждение и исправление ошибок в технике соревновательных и специально-подготовительных упражнений в спортивной аэробике		52	
66-67		Практическое занятие 96-97. Виды НИРС Предупреждение и исправление ошибок в технике соревновательных и специально-подготовительных упражнений в спортивной аэробике		52	
68		Практическое занятие 98. Выбор темы научного исследования Предупреждение и исправление ошибок в технике соревновательных и специально-подготовительных упражнений спортивной аэробике		52	
69		Практическое занятие 99 . НИРС - технология применения метода исследования (теоретический анализ и обобщение литературных источников). Предупреждение и исправление ошибок в технике соревновательных и специально-подготовительных упражнений		52	
70		Практическое занятие 100. Методы научных исследований		52	
71		Практическое занятие 101. Методы научных исследований Предупреждение и исправление ошибок в технике соревновательных и специально-подготовительных упражнений в спортивной аэробике		52	
72		Практическое занятие 102. Основные требования к структуре, содержанию и оформлению курсового проекта. Текущий контроль 6 - опрос.	4/8	60	6

рубежный контроль (УМУ) - тестирование	5/10	28/70	
Промежуточный контроль (экзамен)	22/30	100	36
Итоговая сумма баллов за II семестр	50/100	100	62

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Теория и методика избранного вида спорта (спортивная аэробика)

II курс III семестр

(на 20 /20 учебный год)

Философия (Б.1.03), Информатика (Б.2.02), Спортивная метрология (Б.2.02), Анатомия человека (Б.3.01),
Биохимия (Б.3.03), История ФК (Б.3.08), ТиМОБВС – плавание (Б.3.12), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС
(Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)

Базовый модуль

Базовый модуль

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Третий семестр					
1	1	Лекция 6. Характеристика учебно-тренировочного занятия в оздоровительных видах гимнастики		1	
2		Семинарское занятие 10. Характеристика учебно-тренировочного занятия в спортивной аэробике		1	
3	1	Лекция 7. Основные принципы организации соревнований и конкурсов в спортивной аэробике и оздоровительных направлениях гимнастики.		2	
4		Семинарское занятие 11 Основные принципы организации соревнований и конкурсов в спортивной аэробике и оздоровительных направлениях гимнастики.		2	
5	1	Семинар №12.Новые категории соревнований спортивной аэробики (аэробик степ и аэробик-денс) Перенос физических качеств		3	
6	1	Семинар №13. Функции судей в спортивной аэробике. Технология оценивания выступлений в разных направлениях оздоровительной гимнастики.		4	
7	1	Практическое занятие 1. Основы спортивной тренировки в спортивной аэробике		5	16
8		Практическое занятие 2. Построение учебно-		5	

		тренировочных занятий в спортивной аэробике.			
9-11		Практическое занятие 3-5. фрагменты комбинаций по различным танцевальным направлениям, уроки стретчинга, классической аэробики, Текущий контроль 1 – учебная практика.	3/8	13	
12-17		Практическое занятие 6-11 Ориентация занимающихся для занятий разными направлениями оздоровительной аэробики.		13	
18		Практическое занятие 12. фрагменты комбинаций по различным танцевальным направлениям, уроки стретчинга, классической аэробики Методика развития силы. Метод скоростно-силовых напряжений		13	
19-21		Практическое занятие 13-15. Практическое проведение фрагментов и частей урока различных видов аэробики, программы на специальном оборудовании, программы с утяжелителями.		13	
22-25	1	Практическое занятие 16-19 . Характеристика учебно-тренировочного занятия в оздоровительной аэробике. фрагменты комбинаций по различным танцевальным направлениям, уроки стретчинга, классической аэробики Методика развития силы. Метод скоростно-силовых напряжений		14	
26		Практическое занятие 20. Основные принципы организации соревнований и конкурсов в спортивной аэробике и оздоровительных направлениях гимнастики.		14	
27		Практическое занятие 21. Характеристика учебно-тренировочного занятия в оздоровительной аэробике.		14	
28		Практическое занятие 22. Основные принципы организации соревнований и конкурсов в спортивной аэробике и оздоровительных направлениях гимнастики. Характеристика соревнований. Жеребьёвка. Текущий контроль 2 – демонстрация техники профилирующих упражнений.	5/10	24	
29	1	Практическое занятие 23. Основные принципы организации конкурсов и соревнований в оздоровительных направлениях гимнастики Программа соревнований. Участники соревнований.		25	
30		Практическое занятие 24. Категории спортсменов. Заявки.		25	
31		Практическое занятие 25. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Представители. Развитие физических качеств в спортивной и оздоровительной аэробике.	3/8	33	

		Текущий контроль 3 – учебная практика.			
32		Практическое занятие 26. Общие положения судейств.		33	
33		Практическое занятие 27. Новые категории соревнований спортивной аэробики (аэробик степ и аэробик-денс)		33	
34		Практическое занятие 28. Новые категории соревнований спортивной аэробики (аэробик-денс) Судейство исполнения программы со степами.		33	
35		Практическое занятие 29. Новые категории соревнований спортивной аэробики (аэробик-денс) Круговая тренировка. Текущий контроль 4 – учебная практика.	4/8	41	
36		Практическое занятие 30. Судейство артистичности программы со степами.		41	
37	1	Практическое занятие 31. Судейство исполнения программы (аэробик степ и аэробик-денс)		42	
38		Практическое занятие 32. Судейство артистичности (аэробик степ и аэробик-денс)		42	4
37	1	Практическое занятие 31. Судейство сложности программы (аэробик степ и аэробик-денс)		43	4
38	1	Практическое занятие 32. Окончательная оценка в категории соревнований спортивной аэробики (аэробик степ и аэробик-денс).		44	4
39-40		Практическое занятие 33-34. Окончательная оценка в категории соревнований спортивной аэробики (аэробик степ и аэробик-денс). Судейство сложности в спортивной аэробике, Функции судей. Развитие гибкости. Текущий контроль 5 – учебная практика.	4/8	52	4
41-42		Практическое занятие 35-36. Технология оценивания выступлений в спортивной аэробике.		52	8
43		Практическое занятие 37. Судейство исполнения программы в спортивной аэробике. Методика развития физических качеств. Текущий контроль 6 - реферат.	4/8	60	8
44		Практическое занятие 38. Судейство артистичности программы в спортивной аэробике.		60	8
рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (зачет)			22/30	100	56
Итоговая сумма баллов за I семестр			50/100	100	10

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Теория и методика избранного вида спорта (спортивная аэробика) II курс IV семестр

Экономика (Б.1.04), Социология (Б.1.В.04), Социология ФК (Б.1.ДВ.01), ТиМФК (Б.3.09), Менеджмент ФКиС (Б.3.10), ТиМОБВС – плавание, спортивные игры (Б.3.12), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Спортивная морфология (Б.№.В.03), Профилактика наркомании средствами ФК и С (Б.3.В.12), Экономика ФКиС (Б.3.ДВ.01), Физическая культура (Б.4)

Базовый модуль

№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	
Четвёртый семестр					
1	1	Лекция 8. Содержание занятий на начальном этапе подготовки в спортивной аэробике. Цель, задачи и типичные программы учебных занятий, тренировочных занятий, контрольных занятий, восстановительных занятий		1	4
2		Семинарское занятие 14. Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике		1	6
3	1	Семинарское занятие 15 . Содержание занятий на начальном этапе подготовки		2	
4	1	Лекция 9. Общая характеристика системы физической подготовки в спортивной аэробике – организация, методика, контроль подготовленности		3	
5		Семинарское занятие 16 .Общая характеристика системы физической подготовки в спортивной аэробике – организация, методика, контроль подготовленности		3	4
6		Лекция 10. Специализированная техническая подготовка гимнастов, ее задачи и содержание		3	
7	1	Семинарское занятие 17. Биомеханические основы техники гимнастических упражнений (статических упражнений, силовых перемещений, маховых упражнений, безопорных вращений). Фазовая структура гимнастических упражнений		4	
8		Семинарское занятие 18 . Техника упражнений в спортивной аэробике		4	6
9		Практическое занятие 39. Содержание физической подготовки в оздоровительной и спортивной аэробике.		4	

10-11		Практическое занятие 40-41. Особенности и методика развития силовых, скоростно-силовых способностей, в спортивной аэробике. Текущий контроль 1 – письменная работа.	4/8	12	6
12-13	1	Практическое занятие 42-43. Особенности и методика развития скоростных способностей в спортивной аэробике.		13	
14-15		Практическое занятие 44-45. Особенности и методика развития выносливости в спортивной аэробике.		13	
16-17		Практическое занятие 46-47. Особенности и методика развития гибкости в спортивной аэробике.		13	
18-19		Практическое занятие 48-49. Особенности и методика развития координационных способностей в спортивной аэробике. Разработка основной части урока.		13	
20-21		Практическое занятие 50-51. Вестибулярная устойчивость и способы ее развития в спортивной аэробике.		13	
22		Практическое занятие. 52 Особенности и методика развития координационных способностей в оздоровительных видах аэробики и в оздоровительных видах гимнастики Текущий контроль 2 - учебная практика.	4/8	21	
23-24	1	Практическое занятие 53-54. Методика развития выносливости. Силовая выносливость в спортивной аэробике. Проведение основной части урока		22	
25		Практическое занятие 55. Вестибулярная устойчивость и способы ее развития в оздоровительной аэробике.		22	
26		Практическое занятие 56 . Особенности и методика развития гибкости в оздоровительной аэробике.		22	
27	1	Практическое занятие 57. Методика развития выносливости. Силовая выносливость в оздоровительной аэробике		23	
28		Практическое занятие 58. Особенности и методика развития гибкости в спортивной аэробике. Текущий контроль 3 – учебная практика.	4/8	31	
29-32		Практическое занятие 59-62. Планирование тренировочных занятий . Содержание занятий на начальном этапе подготовки– Текущий контроль 4.- письменная работа.	3/10	41	
33-34		Практическое занятие 63-64. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана по спортивной аэробике. Планирование тренировочных занятий.		41	
35-36		Практическое занятие 65-66. Планирование		41	

		тренировочных занятий. Составление тренировочного плана по спортивной аэробике. Планирование тренировочных занятий			
37-38		Практическое занятие 67-68. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана на микроцикл на мезоцикл по спортивной аэробике. Планирование тренировочных занятий		41	
39-40		Практическое занятие 69-70. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана на мезоцикл по спортивной аэробике. Планирование тренировочных занятий.		41	
41	1	Практическое занятие 71. Планирование тренировочных занятий. Составление тренировочного плана на макроцикл по спортивной аэробике. Планирование тренировочных занятий.		42	
42-45		Практическое занятие 72-75. Учет и контроль нагрузки. В спортивной аэробике. Планирование тренировочных занятий.		42	2
46		Практическое занятие 76. Специализированная техническая подготовка гимнастов, ее задачи и содержание Текущий контроль 5 – контрольная работа.	4/8	50	
47	1	Практическое занятие 77. Характеристика материально-технического оснащения залов и перечень необходимого оборудования для занятий спортивной аэробикой		51	
48		Практическое занятие 78 . Биомеханические основы техники гимнастических упражнений (статических упражнений, силовых перемещений, маховых упражнений, безопорных вращений.		51	2
49	1	Практическое занятие 79. Биомеханические основы техники гимнастических упражнений силовых перемещений. Фазовая структура гимнастических упражнений Характеристика материально-технического оснащения залов и перечень необходимого оборудования для занятий спортивной аэробикой.		52	
50-54		Практическое занятие 80-84 . Биомеханические основы техники гимнастических упражнений		52	
55		Практическое занятие 85 . Биомеханические основы техники гимнастических упражнений безопорных вращений.		52	
56		Практическое занятие 86. Биомеханические основы техники гимнастических упражнений, маховых упражнений Фазовая структура гимнастических упражнений Текущий контроль 6 – опрос.	4/8	60	
57-60		Практическое занятие 87-90. Техника упражнений в спортивной аэробике Техника безопасности при занятиях спортивной		60	6

		аэробикой			
61		Практическое занятие 91. Биомеханические основы техники упражнений (статических упражнений и динамических упражнений,).		60	
62-71		Практическое занятие 92-101. Техника упражнений в спортивной аэробике Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой		60	
72		Практическое занятие 102. Техника безопасности при выступлении на соревнованиях.			
рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	28/70	
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	36
Итоговая сумма баллов за II семестр			50/100	100	62

III курс V семестр

Экономика (Б.1.04), Социология (Б.1.В.04), Социология ФК (Б.1.ДВ.01), ТиМФК (Б.3.09), Менеджмент ФКиС (Б.3.10), ТиМОБВС – плавание, спортивные игры (Б.3.12), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Спортивная морфология (Б.№.В.03), Профилактика наркомании средствами ФК и С (Б.3.В.12), Экономика ФКиС (Б.3.ДВ.01), Физическая культура (Б.4)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Пятый семестр					
1	1	Лекция 11. Основы обучения гимнастическим упражнениям		1	
2		Семинарское занятие 19. Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. Текущий контроль 1 – письменная работа.	4/8	9	
3	1	Семинарское занятие 20. Программированное обучение. Причины возникновения ошибок в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Реализация дидактических принципов в процессе обучения в спортивной гимнастике. Технические средства обучения в спортивной аэробике.		10	
4	1	Лекция 12. НИРС - научные работы (курсовые, выпускные квалификационные, магистерские) в период обучения студентов в вузе. Проблемы НИР в гимнастике. Методы исследования, применяемые в исследованиях по спортивным видам гимнастики.		11	
5	1	Семинарское занятие 21. Оформление и защита учебных научных работ		12	

6		Практическое занятие 1. Техника элементов основных групп упражнений в спортивной аэробике .		12	
7	1	Практическое занятие 2. Основы обучения гимнастическим упражнениям		13	
8		Практическое занятие 3. Общие положения судейства спортивной аэробике		13	
9		Практическое занятие 4. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.		13	
10	1	Практическое занятие 5. Этапы обучения гимнастическим упражнениям		14	
11	1	Практическое занятие 6. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.		15	6
12		Практическое занятие 7. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. Текущий контроль 2 – учебная практика.	4/8	23	
13		Практическое занятие 8. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. . Выставление оценки за компонент «Артистичность». Текущий контроль 3 – учебная практика.	4/8	31	4
14	1	Практическое занятие 9. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.		32	
15		Практическое занятие 10. Причины возникновения ошибок в процессе обучения гимнастическим упражнениям . Выставление оценки за компонент «Исполнение». Текущий контроль 4 – учебная практика.	4/8	40	4
16	1	Практическое занятие 11. Реализация дидактических принципов в процессе обучения в спортивной аэробике.		41	
17		Практическое занятие 12. Выставление оценки за компонент «Сложность». Текущий контроль 5 – учебная практика.	4/8	49	6
18		Практическое занятие 13 . Технические средства обучения в спортивной аэробике.		49	
19-20		Практические занятия 14-15. Организация и проведение педагогического эксперимента. Первый этап педагогического эксперимента. Выбор области и сферы исследования: актуальность, новизна, перспективность, опыт, научные и профессиональные интересы исследователя. Пилотажное исследование. Анализ и оценка проведенных ранее исследований в выбранной предметной области. Научные, научно-популярные и научно-методические источники. Основные понятия, используемые в исследовании. Выбор направления и темы исследования (тема должна содержать проблему). Проблема исследования как категория, отражающая неизвестное науке новое решение актуальной научной задачи в области физической культуры и спорта. Тема		49	4

		исследования: актуальность, приоритетность, научная значимость, перспективность и не разработанность. Связь темы исследования с пограничными психолого-педагогическими и медико-биологическими достижениями. Объект исследования. Предмет исследования. Определение цели и задач исследования. Формирование гипотезы.			
21-22		Практические занятия 16-17. Организация и проведение педагогического эксперимента Второй этап педагогического исследования – разработка методики и реализация выбранных методов для достижения поставленной цели. Обоснование методики исследования. Показатели и критерии ее развития. Достоверность научных выводов. Структура методики педагогического исследования. Теоретико-методологическая часть, концепция, на основе которой строится вся методика. Исследуемые явления, процессы, признаки, параметры. Порядок, применение методов и методических приемов. Последовательность и техника обработки и обобщения результатов исследования. Классификация педагогического эксперимента. Констатирующий, поисковый, лабораторный, обучающий, контрольный эксперименты. Задачи видов педагогического эксперимента		49	4
23-24	1	Практические занятия 18-19. Организация и проведение педагогического эксперимента. Третий этап исследования – обработка полученных результатов. Формулировка данных и запись в краткой форме. Группировка данных. Установление характеристик (признаки, параметры каждой группы данных и производится подсчет абсолютного числа факторов, характеризующих группу. Статистическая обработка полученных количественных данных.		50	4
25-28		Практическое занятие 20-23. Оформление и защита учебных научных работ. Текст курсовой. Подготовка текста доклада. Подготовка презентации. Выступление с докладом. Ответы на вопросы. Текущий контроль 6 -учебная практика. Организация соревнований по спортивной аэробике.	3/10	60	20
рубежный контроль (УМУ) - тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	52
Итоговая сумма баллов за I семестр			50/100	100	10

Методические указания по подготовке к устному опросу

Устный опрос проводится на семинарских или практических занятиях. Для этого студент изучает лекции или семинары преподавателя, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к лекционным, семинарским или практическим занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей программе и доводятся до студентов заранее. Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к устному опросу студенту необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме лекционного, семинарского или практического занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить наиболее сложные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам. В среднем, подготовка к устному опросу по одному занятию занимает от 2 до 6 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы.

Вопросы к текущему контролю №1 (1 семестр):

1. Современное состояние терминологии гимнастики и проблемы ее совершенствования.
2. Способы обозначения упражнений в гимнастике (виды записи упражнений: полная, сокращенная, синхронная).
3. Гимнастическая терминология ее значение. Правила сокращения.
4. Терминология гимнастики. Значение. Требования, предъявляемые к терминологии.
5. Способы образования терминов, группы терминов (общие, конкретные, основные, дополнительные).
6. Основные принципы образования символов при записи элементов в спортивной гимнастике.

Вопросы к текущему контролю №2 (1 семестр):

1. Обеспечение безопасного поведения в зале
2. Обеспечение безопасности при проведении занятий с использованием оборудования и тренажеров
3. Роль тренера в обеспечении безопасности занятий

Для подготовки к вопросу следует использовать литературу и интернет-ресурсы:

1. Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика [Электронный ресурс]: пособие/ Луценко С.А., Михайлов А.В.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2012.— 80 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29967>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Митрохина В.В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Митрохина В.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2010.— 136 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11442>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Вопросы к текущему контролю №1 (2 семестр):

1. Особенности влияния музыки на развитие занимающихся.
2. Особенности подбора музыки для занятий с разным контингентом.
3. Методика составления фонограмм.
4. Построение музыкальных произведений.
5. Основы музыкальной грамоты.
6. Методика подачи команд под музыку.
7. Подбор темпа музыкальных произведений и его влияние на нагрузку занимающихся.

Студенту необходимо ответить на два вопроса!

Вопросы к текущему контролю №2 (2 семестр):

- Классификация танцевальных направлений. Историко-бытовой танец
- Танцевальные комбинации. Мазурки
- Танцевальные комбинации. элементы галопа,
- Танцевальные комбинации. Кадрили , польки,
- Современные танцы: клубные танцы, сальса, хип-хоп. Танцевальные комбинации.
- Бальные танцы: танго, ча-ча-ча, самба, рок-н-ролл
- Бальные танцы: элементы вальса.

Вопросы к текущему контролю №6 (2 семестр):

1. Дать определение метода исследования, методики и технологии исследования.
2. Перечислить технологические операции педагогического исследования.
3. Раскрыть технологию выбора темы курсовой работы.
4. Типовая структура научной работы.
5. Раскрыть содержание 1 главы.
6. Раскрыть содержание II главы.
7. Раскрыть содержание III главы
8. Краткая характеристика методов педагогического исследования: анализ специальной литературы, метод опроса, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент.
9. Технология применения методов исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы.

10. Охарактеризовать широко применяемые способы работы с источниками литературы: аннотированием, контент-анализом.
11. Дать определение следующим способам работы с литературой: цитирование, конспектирование, тезирование. Назвать их отличия.
12. Библиография: правила записи источников литературы

Студенту необходимо ответить на два вопроса!

Для подготовки к вопросу следует использовать литературу и интернет-ресурсы:

1. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2014.— 132 с.
2. Размахова С.Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Размахова С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11532>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Сухолозова М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие, профиль подготовки бакалавров «Физическая культура»/ Сухолозова М.А., Бутакова Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2012.— 147 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21475>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
4. Международные спортивные федерации:
http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp (link is external)

Вопросы к текущему контролю №6 (4 семестр):

1. Общеподготовительные упражнения в спортивной аэробике
2. Техника, методика и технология обучения базовым действиям первого уровня (общего назначения).
3. Методы и методические приемы обучения с позиций адаптации (внепрограммная и программная адаптация), пространственные и пространственно временные (кинематические) характеристики техники гимнастических упражнений
 1. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010.— 45 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22311>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
 2. Белоцерковский З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов. Норма и атипичные изменения в условиях адаптации к физическим нагрузкам [Электронный ресурс]/ Белоцерковский З.Б., Любина Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 548 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9884>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
 3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте/ Верхошанский Ю.В. - М.: Советский спорт, 2013.— 216 с.
 4. Воробьева Е.В. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Воробьева Е.В., Григорьев А.А.— Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры,

- спорта, молодежи и туризма, 2010.— 174 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15700>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 384 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9862>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
 6. Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности [Электронный ресурс]: монография/ Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2011.— 142 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9886>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
 7. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
 8. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
 9. Лазарева Е.А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лазарева Е.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16399>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
 10. Лысова И.А. Информативность показателей перспективности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства [Электронный ресурс]: монография/ Лысова И.А., Лысов П.К.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2014.— 212 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22451>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
 11. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014.— 132 с.
 12. Министерство спорта Российской Федерации Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации/ Министерство спорта Российской Федерации.— М.: Советский спорт, 2012.— 144 с.
 - 13.

Методические рекомендации к практической демонстрации упражнений

Практическая демонстрация упражнений спортивной аэробики происходит в гимнастическом зале под музыкальное сопровождение, которое предоставляет ведущий преподаватель. Студент занимает исходное положение перед выполнением упражнения (о.с.), с момента начала музыки демонстрирует качество выполнения упражнения.

Демонстрация практических умений (текущий контроль №3, 1 семестр)

Учебные танцевально-спортивные комбинации: элементы современных танцев - клубные танцы, сальса, хип-хоп.

Танцевальные упражнения и комбинации из танцевальных шагов студент может изучить как на практических занятиях, так и посмотрев сайт: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp (link is external).

Демонстрация комбинаций из танцевальных шагов, адаптированных к спортивной аэробике следует выполнять под соответствующее музыкальное сопровождение с учетом музыкального размера, техники аэробных шагов и учетом требований к исполнительскому стилю движений.

Демонстрация практических умений (текущий контроль №4, 1 семестр)

Учебные танцевально-спортивные комбинации: элементы галопа, польки, полонеза, вальса, мазурки, кадрили

Студенту следует продемонстрировать комбинации из шагов: приставной, переменный, галоп, полька, вальс (по заданию преподавателя), а также иметь знания музыкального размера, последовательность выполнения и техники упражнения (комбинации), требования к исполнительскому стилю и культуре движения. Ниже перечислены основные движения в комбинациях:

Приставной шаг

Подводящее упражнение к шагу галопа. Может выполняться вперед, назад, в сторону, сноска и на носок.

И.П. – правая нога впереди, руки на поясе.

1 – скользя правым носком вперед по полу, шаг на всю стопу,

Левая - сзади на носке.

2 – скользящим движением по полу приставить левую в И.П.

Методические указания:

Движение всегда начинают с одной ноги, а заканчивают другой. Шаг левой ногой – приставить правую.

Переменный шаг

Подводящее упражнение к шагу польки. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага с впереди стоящей ноги. Следующий переменный шаг выполняется с другой ноги.

И.П. – правая нога впереди.

1 – 2 приставной шаг с правой ноги вперед

3 – шаг правой вперед, левая - сзади на носке

4 – левую скользящим движением по полу (слегка разгибая) разогнуть вперед – книзу. Тоже с другой ноги.

Последовательность обучения:

1. Повторить приставной шаг.
2. Выполнить переменный шаг вперед в медленном темпе, без музыки.
3. В нужном темпе и под музыку.

Методические указания:

Шаги выполняются с носка. Ногу приставляют в 3 позицию движения ног, сопровождают движением туловища и головы (с какой ноги выполняют шаг, в ту же сторону поворачивают голову и плечи).

Музыка: В. Шаинский «Голубой вагон», «Улыбка»

Шаг галопа

Выполняется вперед, назад и в сторону. Начинается он скользящим движением ноги вперед или в сторону с легким сгибанием ног в коленях, затем следует толчок и отрыв от пола. Приземление бесшумное, перекатом с носка, мягко сгибая колени.

- повторить приставной шаг
- выполнить приставные шаги в ускоряющем темпе, затем добавить подскок в момент приставления ноги.

Методические указания:

Шаг начинается с одной ноги, а приземление происходит на другую ногу. Туловище вперед не наклоняется, сохранять хорошую осанку, голову чуть приподнять.

Шаг польки

Это переменный шаг выполняется легкими прыжками.

И.П. – 3 позиция ног. Правая - впереди, руки на поясе.

«и» - небольшой поскок на левой, правая вперед – книзу

1 «и» - приставной шаг вперед с правой, выполненный чуть заметным прыжком.

2 – небольшой шаг вперед правой

И – небольшой прыжок на правой, левую вперед – к низу

То же с другой ноги.

Последовательность обучения:

1. Повторить переменный шаг
2. Выучить поскок
3. Соединить поскок с переменным шагом
4. Выполнять шаг польки в медленном темпе, а затем в нужном темпе и под музыку.

Методические указания:

Полька выполняется легко, изящно, обязательно выполнять повороты головы в сторону шага.

Музыка: «Полька Янка»

Шаг вальса

Вперед, назад, в сторону и с поворотом кругом. Вальсовый шаг вперед и назад исполняют тремя небольшими шагами.

1 шаг – перекат с носка на всю стопу, слегка сгибая колено, делают на сильную долю такта.

2 и 3 шаг - на носках.

Притопы -одно из основных движений, соответствует веселой, плясовой музыке – энергичные сильные притопы, следует поднимать ногу выше и быстрее, а опускать чуть тише. Колено опорной, ноги должно слегка пружинить.

Притопы одной ногой - активизируют детей при повторении пляски менять ногу и чтобы не выносили ногу далеко вперед, руки ставит на пояс кулачками.

Притопы двумя ногами попеременно – это быстрые топчущие шаги на месте. Колени должны сгибаться, корпус держать прямо - музыка задорная, шутливая.

Переменные притоп–делаются то одной, то другой ногой с приставлением топнувшей ноги, обратно к опорной: на «раз»- топнуть ногой впереди себя, на «два»- приставить ногу к ноге, потом то же с другой ноги. Корпус во время движения необходимо держать прямо.

Выставление ноги на пятку или на носок – нога на пятку выставляется **Сильно согнутой в подъеме** так, чтобы носок смотрел вверх – задорно и весело. На носок нога мягко выставляется вперед, подъем выпрямляется. Нogu выставлять недалеко от опорной, чтобы не переносить тяжесть тела на выставленную ногу

Текущий контроль 5 - демонстрация.– составление комплекса ОФП.

Демонстрация практических умений (текущий контроль №5, 1 семестр)

Студенту следует продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), предназначенный для подготовительной части учебно-тренировочного занятия по аэробике.

В комплекс упражнений по общей физической подготовке должны входить следующие упражнения: упражнения для мышц живота, упражнения для мышц спины, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения с отягощением. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), предназначенный для разминки в учебно-тренировочном занятии по аэробике и включающий не менее 8 упражнений на разные мышечные группы.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА КОМПЛЕКСА ОРУ

1. Упражнение на осанку
2. Упражнение на силу мышц ног (типа приседаний, выпадов)
3. Упражнение для мышц туловища (наклоны вперед и назад)
4. Упражнение на силу мышц рук и плечевого пояса (сгибания-разгибания рук)
5. Упражнение для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты туловища)
6. Упражнение комплексного воздействия на крупные мышечные группы (на силу мышц туловища, спины, живота и др.).
7. Упражнение на увеличение подвижности в суставах (пружинящие наклоны, выпады, повороты).
8. Прыжки и базовые шаги аэробики с переходом на ходьбу на месте.

Демонстрация практических умений (текущий контроль №6, 1 семестр)

Студенту следует продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), предназначенный для подготовительной части учебно-тренировочного занятия по аэробике различными способами (поточный, проходной) (по заданию преподавателя), включив в комплекс по одному элементу из каждой группы сложности (стоимостью до 0.3).

Оценивается техника выполнения упражнения.

Демонстрация практических умений (текущий контроль №3, 2 семестр)-

Демонстрация техники упражнений: классической и современной хореографии в системе подготовки спортсменов спортивной аэробике.

Студент демонстрирует упражнения классического экзерсиса в специфической для гимнастов в аэробике обуви-кроссовках, тем самым вносят в упражнения хореографии свою специфику. **Студент демонстрирует подготовительные упражнения классической хореографии:** полуприседы(деми плие), приседы (гран плие), выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль), Выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной

(батман тандю сутеню), выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие), малые махи с опусканием ноги носком в пол (батман тандю жэтэ пуанте), резкое сгибание и разгибание голени (батман ффраппэ, плавные сгибания и разгибания голени с одновременным полуприседом на опорной (батман фондю), движения ногой по полу (рон де жамб пар терр), махи (гран батман жэтэ), и его разновидности поднимание ноги (батман девлоппэ) и др. Движения выполняются из выворотных позиций ног и основных позиций рук.

Выполнение подготовительной группы движений требует определенных технических норм: позиций ног и рук, положения туловища и головы, режима мышечной работы и сочетания движений с музыкой. В спортивной аэробике при выполнении этих упражнений руки могут быть прямыми, с вытянутыми пальцами и свободными позициями ног. Упражнения выполняются у опоры или на середине зала.

Студенты могут демонстрировать различные виды равновесий, применяемые в спортивной аэробике, повороты и прыжки. Студент получает задание по выбору преподавателя.

Демонстрация практических умений (текущий контроль №5, 2 семестр)-

Демонстрация базовых навыков : выполнение базовых шагов под музыкальное сопровождение. Студент демонстрирует 7 базовых шагов спортивной аэробики и любых 3 шага из оздоровительной аэробики. При выполнении базовых навыков следует соблюдать технику исполнения, гимнастический стиль исполнения.

3 семестр

Демонстрация практических умений (текущий контроль №2, 3 семестр)-

демонстрация техники профилирующих упражнений: из 4 групп сложности по одному элементу из любой подгруппы. Элементы (по выбору студента) должны быть сложностью не менее 0.3-0.5 баллов.

При выполнении следует соблюдать технику исполнения, гимнастический стиль исполнения. Оценивается техника профилирующих упражнений.

Демонстрация практических умений (текущий контроль №4, 3 семестр)-

Круговая тренировка.

Студент составляет комплекс из 8-10 упражнений для развития физических качеств и демонстрирует их по методу круговой тренировки, расположив их по станциям. Студент должен написать карточки с содержанием упражнений на каждой станции и провести их с группой.

Оценивается техника выполнения упражнения, творчество при подборе упражнений и наличие карточек на каждой станции, методика проведения.

Демонстрация практических умений (текущий контроль №5, 3 семестр)-

Студент составляет комплекс из 8-10 упражнений для развития гибкости в оздоровительной аэробике.

Оценивается техника выполнения упражнения, соответствие с музыкой и творчество при подборе упражнений и методика проведения комплекса.

5 семестр

Демонстрация практических умений (текущий контроль №3, 5 семестр)-

Студент демонстрирует методы и приемы обучения артистичности в спортивной аэробике, подбирает специфические упражнения (8-10) для повышения критериев артистичности, проводит их с группой студентов и выставляет оценку, используя тест на артистичность.

Оценивается методика проведения части занятия, правильно подобранные методы при обучении, творческий подход к процессу обучения и правильное выставление оценки за артистичность.

Методические рекомендации к выполнению письменной работы

Письменная работа представляет собой ряд заданий по дисциплине для самостоятельного выполнения во время семинарских или практических занятий. В среднем выполнение одного письменного задания в зависимости от сложности задания и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы составляет от 3 минут до 4-5 часов.

При выполнении письменной работы студенту необходимо проработать теоретический материал по изучаемой теме, методические указания к выполнению письменных работ, выполнить примеры письменных заданий, содержащихся в рабочей учебной программе.

Письменная работа может выполняться как аудиторно, так и внеаудиторно.

Текущий контроль №1 (4 семестр) – Особенности и методика развития силовых, скоростно-силовых способностей, в спортивной аэробике.

В письменной работе необходимо дать:

1. Характеристика и основы методики развития силы (цели, задачи, средства, методы, параметры тренировочных нагрузок).
2. Сила, её проявления в гимнастике. Режимы работы мышц при выполнении упражнений на силу. Абсолютная, относительная сила. Силовые упражнения. Перенос физических качеств
3. Подобрать упражнения и составить комплекс. Комплекс должен содержать в себе не менее 10 упражнений для развития конкретных мышечных групп (по выбору преподавателя) и демонстрировать его на практических занятиях.

Текущий контроль 4 (4 семестр) Планирование тренировочных занятий .

Содержание занятий на начальном этапе подготовки

В письменной работе необходимо указать цель, задачи и типичные формы учебно-тренировочных занятий на начальном этапе подготовки. Особенности учебно-тренировочных нагрузок. Цель, задачи восстановительных занятий. Следует подобрать упражнения к обязательным элементам программы в спортивной аэробике (по выбору), перечислить методы, применяемые в тренировочном процессе и принципы спортивной тренировки.

Текущий контроль 1 (5 семестр) Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.

В письменной работе необходимо на примере выбранного упражнения спортивной аэробики из любой группы и сложности (по выбору), и описать процесс ознакомления, разучивания, закрепления и совершенствование техники этого упражнения. Указать принципы дидактики, используемые при обучении и методы и приемы для успешного обучения гимнастическим упражнениям.

При подготовке к письменным работам следует использовать следующие источники:

а) основная литература:

1. Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Луценко С.А., Михайлов А.В.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2012.— 80 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29967>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Сухолозова М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов отделения заочного обучения по направлению 050100 «Педагогическое образование», профиль подготовки бакалавров «Физическая культура»/Сухолозова М.А., Бутакова Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2012.— 147 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21475>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. б) дополнительная литература:

б) дополнительная литература:

1. Айнетдинов С.Ф. Методика подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов (тестов) по дисциплине «Физическое воспитание»: учебно-методическое пособие/ Айнетдинов С.Ф.— М.: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2008.— 19 с.

2. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010.— 45 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22311>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Белоцерковский З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов. Норма и атипичные изменения в условиях адаптации к физическим нагрузкам [Электронный ресурс]/ Белоцерковский З.Б., Любина Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 548 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9884>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте/ Верхошанский Ю.В. - М.: Советский спорт, 2013.— 216 с.

5. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 384 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9862>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

6. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

7. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

8. Лазарева Е.А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лазарева Е.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16399>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

9. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2014.— 132 с.

10. Министерство спорта Российской Федерации Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации/ Министерство спорта Российской Федерации.— М.: Советский спорт, 2012.— 144 с.

в) интернет-ресурсы:

- [Портал дополнительного профессионального образования \(linkisexternal\)](#)
- Теория и практика физической культуры <http://www.teoriya.ru/ru> (linkisexternal)

Методические рекомендации к контрольной работе

Контрольная работа (текущий контроль №5, 4 семестр) – (см. таблицу).

Специализированная техническая подготовка гимнастов, ее задачи и содержание

«Составление тренировочного плана по спортивной аэробике на микроцикл (три занятия)».

№ п/п	Название микроцикла, продолжительность	Средства	Дозировка	ОМУ

Методические рекомендации к проведению учебной практики

Для прохождения предстоящей учебной практики необходимо разработать и записать конспект по заданию и в соответствии с требованиями записи упражнений. Форма конспекта остается прежней. Развернутая тетрадь (2 доски рядом). Расчертить и записать названия граф. Из 45-минутного урока на подготовительную часть в среднем отводится 12-15 минут. На основную 25-30 мин. На заключительную 3-5 минут. Продолжительность указывается в графе дозировка.

Учебная практика – текущий контроль №4 (2 семестр)

Учебная практика в проведении части занятия, направленного на формирование базовых навыков,

Демонстрация базовых навыков : динамическая осанка в выполнении базовых шагов и движений руками в аэробике, приземление после прыжков, приземление на руки и ноги после выполнения элементов, стойка на руках.

При формировании базовых навыков следует соблюдать технику исполнения, гимнастический стиль исполнения.

1. Составить комплекс и провести в течение 10 минут комплекс подготовительных упражнений, направленный на тренировку способности к сохранению динамической осанки при выполнении базовых шагов и движений руками в аэробике, динамическому и статическому равновесию, приземление после прыжков, приземление на руки и ноги после выполнения элементов, стойка на руках(по выбору)

При проведении комплекса упражнений студент обязан своевременно подготовить зал, инвентарь, предоставить конспект части занятия(представлен ниже в таблице). Обязательно при проведении упражнений выполнять

исправление ошибок и указание путей их исправления. Обеспечить страховку и помощь при обучении упражнениям.

Учебная практика – текущий контроль №1 (3 семестр)

Составление фрагментов комбинаций по различным танцевальным направлениям, упражнениям стретчинга, классической аэробики (по выбору преподавателя).

Студент составляет комбинацию по одному из перечисленных из перечисленных направлений по предложению преподавателя на 64 счета и проводит их с группой под соответствующее направлению музыкальное сопровождение.

Учебная практика – текущий контроль №3 (3 семестр)

Составление упражнений на развитие физических качеств в спортивной аэробике. Проведение комплекса подготовительных упражнений одного из акробатических элементов (на выбор студента) в спортивной аэробике, направленного на развитие быстроты, ловкости. Комплекс упражнений должен состоять из 10 упражнений: 5 упражнений – на быстроту, 5 – на ловкость. Акробатические элементы – сальто вперед, сальто назад, боковое сальто (арабское), переворот в сторону, переворот вперед.

Студент составляет комплекс из 8-10 упражнений для развития физического качества (по выбору) и проводит их под музыкальное сопровождение с группой в течение 10 минут.

Учебная практика – текущий контроль №4 (3 семестр)

Студент составляет комплекс упражнений для развития физического качества (по выбору) и проводит их в течение 10 минут по принципу круговой тренировки. Комплекс упражнений должен состоять из 10 упражнений. (по выбору качества)

Учебная практика – текущий контроль №5 (3 семестр)

Студент составляет комплекс подготовительных упражнений из 8-10 упражнений одного из гимнастических элементов (на выбор студента) в спортивной аэробике, направленного на развитие гибкости. Комплекс упражнений должен состоять из 10 упражнений: 5 упражнений – на активную гибкость, 5 – на пассивную гибкость. Гимнастические элементы – шпагат поперечный, продольный, «мост», переворот вперед, переворот назад, наклон в седе ноги врозь («складка»), махи ногами, и проводит их в течение 10 минут.

Учебная практика – текущий контроль №2 (4 семестр)

Студент составляет комплекс подготовительных упражнений из 8-10 упражнений для развития координационных способностей в оздоровительных видах аэробики и в спортивной аэробике (на выбор студента) и проводит их с группой в течение 10 минут

Учебная практика – текущий контроль 3 (4 семестр)

Студент составляет комплекс из 8-10 упражнений для развития гибкости и способности к рациональному мышечному расслаблению в заключительной части занятия: в спортивной аэробике (активной или пассивной), используя современные подходы в аэробике (средства хореографии, стретчинг гимнастики, художественной гимнастики и др.) и проводит его с группой под музыкальное сопровождение.

Учебная практика – текущий контроль 2 (5 семестр)

Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.

Студент демонстрирует методику обучения упражнениям спортивной аэробики из любой из 4 групп по выбору, используя различные методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного или целостного упражнения, метод сопряженного воздействия). Студент проводит часть занятия с использованием специфических методов физического воспитания : метода строго регламентированного упражнения, игрового или соревновательного метода. Использование общепедагогических методов и принципов и приемов обучения гимнастическим упражнениям при обучении одного из элементов спортивной аэробики.

Учебная практика – текущий контроль 4 (5 семестр)

Причины возникновения ошибок в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Выставление оценки за компонент «Исполнение».

Студент демонстрирует методы и приемы обучения техники в спортивной аэробике, подбирает специфические упражнения для повышения критериев исполнения программы на примере комбинации 1-2 элементов из разных групп в сочетании с базовыми движениями, проводит их с группой студентов, выявляет и исправляет ошибки техники и выставляет оценку за технику исполнения.

Оценивается методика проведения части занятия, правильно подобранные методы при обучении, творческий подход к процессу обучения и правильное выставление оценки за исполнение элементов и связок (по выбору студента).

Учебная практика – текущий контроль 5 (5 семестр)

Демонстрация практических умений (текущий контроль №5, 5 семестр)-.

Студент демонстрирует методы и приемы обучения техники в спортивной аэробике, подбирает специфические упражнения для повышения критерия сложности программы. Подбирает элементы для обучения 1-2 элемента из разных групп, проводит их с группой студентов, выявляет и исправляет ошибки по сложности выставляет оценку за сложность при выполнении элементов.

Оценивается методика проведения части занятия, правильно подобранные методы при обучении, творческий подход к процессу обучения и правильное выставление оценки за сложность части программы (по выбору студента).

Для проведения учебной практики студент обязан соблюсти следующие требования:

1. Наличие фрагмента конспекта части занятия (без замечаний, фрагмент заверен преподавателем).
2. Соответствие средств основной части урока и решаемым задачам.
3. Соответствие нагрузки физическим возможностям занимающихся.
4. Правильный подбор подводящих упражнений.
5. Использование методов и приемов обучения (словесный, наглядный).
6. Использование методов практического разучивания упражнений (расчлененный, целостный).
7. Использование методов облегчения заданий, упрощение условий выполнения упражнения.
8. Использование методов предупреждения и исправления ошибок.
9. Использование методических приемов (показ упражнения быстро, замедленно и т.д.).
10. Целесообразное использование площади зала, имеющегося инвентаря.

Учебная практика – текущий контроль 6 (5 семестр)

Организация соревнований по спортивной аэробике.

Студент принимает участие в организации групповых соревнований по спортивной аэробике: получает задание на подготовку к проведению соревнования и оценивает выполнение программы студентами в роли судьи по исполнению, судьи по артистичности или сложности.

Оцениваются организаторские способности студента, выполнение его функции по судейству.

Студент должен разработать основные документы для проведения соревнований по спортивной аэробике: положение о соревнованиях, программу, смету, судейские записки, протоколы, отчет о проведении соревнований.

Студент (*ролевая игра: студент выступает в роли главного судьи соревнований, отвечает за грамотность составленной документации для проведения соревнований по спортивной аэробике*) должен разработать основные документы для проведения соревнований по спортивной аэробике: положение о соревнованиях, программу, смету, судейские записки, протоколы, отчет о проведении соревнований. Основные документы студент разрабатывает с учетом ниже представленных требований:

- Требования к составлению положения о соревнованиях

Положение о соревнованиях является основным, регламентирующим условия соревнований документом. Положение должно содержать основные разделы:

1. Цели и задачи соревнований.
2. Характер соревнований.
3. Место и сроки проведения.
4. Руководство соревнованиями.
5. Состав участников и условия зачета.
6. Программа.
7. Награждение победителей.
8. Заявки на участие.
9. Условия приема.
10. Организационные вопросы.

*Все пункты студент должен изложить кратко и достаточно ясно, обстоятельно, чтобы исключить противоречивые толкования.

- Требования к составлению программы соревнований

Студент должен составить программу проведения соревнований, включая следующие этапы подготовки к ним и технологию непосредственного их проведения:

1-ый этап – «предварительный»:

- а) Подготовка документов соревнований;
- б) Подготовка мест соревнований (снаряды для мужских и женских соревнований);
- в) Подготовка вспомогательного инвентаря;
- г) Подготовка судейского инвентаря, судейско-информационного оборудования;
- д) Подготовка наград для победителей и памятных призов для участников соревнований;
- е) Подготовка рекламы для проведения соревнований.

2-ой этап – «подготовительный»

- а) Планирование соревнований;
- б) Подготовка мест соревнований;
- в) Прием участников и судей;
- г) Предварительная работа секретариата;
- д) Подготовка к торжественной части соревнований;
- е) Инструктивные совещания;

3-ий этап – «проведение соревнований»

- а) Руководство соревнованиями;
- б) Судейская коллегия соревнований;
- в) Участники соревнований;
- г) Технология соревновательного процесса;
- д) Технология подсчета лично-командных результатов
- е) Подготовка отчета по соревнованиям.

- Требования к составлению сметы на проведение соревнований

Студент должен представить смету на проведение соревнований, которая должна содержать следующие пункты:

- расходы на канцелярские принадлежности;
- расходы на оплату судьям;
- расходы на награды победителям и памятные призы участникам соревнований;
- расходы на оплату врачу;
- расходы на аренду зала и оплату вспомогательному персоналу.

- Требования к оформлению судейских записок

Судейские записки на соревнованиях любого ранга применяются всегда. Должно быть подготовлено общее количество записок на три судейские бригады «артистичность», «исполнение» и «сложность», для судей на времени, на линии, протокол номеров выступлений участников.

Общее кол-во судейских записок необходимых для каждого вида подсчитывается следующим образом: нужно общее кол-во участников умножить на число судей на виде, а затем полученный результат умножить на количество видов программ (, кол-во дней соревнований). От общего кол-ва судейских записок необходимо подготовить 10% запасных листков.

Потребность в листках для финальных соревнований рассчитывается по следующей формуле: кол-во участников умножить на кол-во видов номинаций программ умножить на кол-во судей, и прибавить 10% запасных листков.

Студент должен оформить судейские записки отдельно для судей бригады «А» и «И» «Сложность», а также судей на времени, на линии.

- Требования к составлению отчета о проведении соревнований

Отчет о соревнованиях раздается руководителям команд не позднее, чем на следующий день после окончания соревнований. Он включает в себя:

- общие данные о соревнованиях (время и место проведения; общее число участников отдельно по полу; возрастным группам и разрядам; процент выполнения разрядных норм; анализ общего уровня подготовленности участников; перечень лучших команд; спортсменов и тренеров, замечания о нарушениях дисциплины и т.п.);

- таблицу командных и коллективных результатов; личные результаты всех участников по разрядам; итоговую таблицу с указанием оценок по всем видам многоборья; на массовых соревнованиях указывается только сумма баллов по всему многоборью;

- образцы афиш; программ и т.п.; справки участников данного коллектива, которые выполнили разрядные нормы.

Отчет должен быть подписан главным судьей и главным секретарем.

Демонстрация практических умений (текущий контроль №4, 5 семестр)-.

Демонстрация практических умений (текущий контроль №6, 5 семестр)-.

Методические рекомендации к написанию реферата

Написание реферата целесообразно осуществлять последовательно.

Шаг 1. Сначала определитесь с темой. Тема предоставляется преподавателем, в другом случае студент может предложить тему сам при условии согласования ее с преподавателем.

Шаг 2. Как только вы определились с темой работы, сделайте первичный поиск источников для того, чтобы ознакомиться с заявленной тематикой работы и получить общее представление о месте и значении данной темы в курсе вашей дисциплины, а также определить важнейшие ее проблемы. После этого составьте план реферата.

Шаг 3. Обязательно покажите преподавателю составленный вами план. Это необходимо сделать, чтобы убедиться в правильности направления вашего движения. При необходимости преподаватель скорректирует ваш план, и вы уже не потеряете время зря, работая в неправильном направлении.

Шаг 4. Имея заготовленный план, вы уже можете искать в литературе ответы на поставленные вопросы. Постарайтесь глубоко и всесторонне изучать имеющуюся литературу. В работе должны быть детально освещены основные вопросы исследуемой темы.

Шаг 5. Если при анализе литературы встречаются незнакомые термины, обязательно найдите их определение. В случае, если без этого термина невозможно полное раскрытия вопроса, то приведите его определение в сноске.

Студент должен изложить реферат в печатном виде по предложенной тематике (темы рефератов ниже), оформленные в соответствии с требованиями. Реферат должен содержать титульный лист; оглавление (план реферата); содержание разделов с указанием ссылок в тексте на авторов, список литературы. Студент должен использовать не менее *пяти* литературных источников.

Защита реферата осуществляется в устной форме в виде доклада (3-4 мин). Студент должен кратко изложить содержание работы и ответить на вопросы аудитории.

Написание реферата (текущий контроль №6, 3 семестр)

Темы рефератов:

1. Общая характеристика физических качеств.
2. Характеристика силовых качеств.
3. Характеристика быстроты.
4. Характеристика скоростно-силовых качеств.
5. Характеристика выносливости.
6. Характеристика ловкости.
7. Характеристика гибкости.
8. Методика развития силовых качеств.
9. Методика развития быстроты.
10. Методика развития скоростно-силовых качеств.
11. Методика развития выносливости.
12. Методика развития ловкости.
13. Методика развития гибкости.
14. Круговая тренировка в развитии физических качеств.

При написании реферата следует использовать рекомендованную в рабочей программе литературу:

а) основная литература:

1. Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика [Электронный ресурс]: пособие/ Луценко С.А., Михайлов А.В.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2012.— 80 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29967>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Митрохина В.В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Митрохина В.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2010.— 136 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11442>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Размахова С.Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Размахова С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11532>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Сухолозова М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие, профиль подготовки бакалавров «Физическая культура»/ Сухолозова М.А., Бутакова Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2012.— 147 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21475>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

б) дополнительная литература:

5. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010.— 45 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22311>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
6. Белоцерковский З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов. Норма и атипичные изменения в условиях адаптации к физическим нагрузкам [Электронный ресурс]/ Белоцерковский З.Б., Любина Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 548 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9884>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте/ Верхошанский Ю.В. - М.: Советский спорт, 2013.— 216 с.
8. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 384 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9862>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
9. Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности [Электронный ресурс]: монография/ Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2011.— 142 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9886>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
10. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
11. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

12. Лазарева Е.А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лазарева Е.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16399>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
- 13.Макеева В.С. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие/ Макеева В.С.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2014.— 132 с.

Методические рекомендации к написанию доклада, составлению презентации

Доклад, презентация – текущий контроль 6 (5 семестр)

Доклад– публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение на определенную тему, вид самостоятельной работы, который используется в учебных и внеаудиторных занятиях и способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить.

Чтобы выступление было удачным, оно должно хорошо восприниматься на слух, быть интересным для слушателей. При выступлении приветствуется активное использование мультимедийного сопровождения доклада (презентация, видеоролики, аудиозаписи).

Доклады, сдаваемые в письменном виде, могут быть приняты преподавателем в виде зачетных работ. Преподаватель, практикующий такую форму отчетности, заранее предлагает список тем докладов для подготовки студентов.

При подготовке доклада, в отличие от других видов студенческих работ, может использоваться метод коллективного творчества. Преподаватель может дать тему сразу нескольким студентам одной группы, использовать метод докладчика и оппонента. Студенты могут подготовить два выступления с противоположными точками зрения и устроить дискуссию.

Подготовка выступления

Этапы подготовки доклада:

1. Определение цели доклада (информировать, объяснить, обсудить что-то (проблему, решение, ситуацию и т.п.), спросить совета и т.п.).
2. Подбор для доклада необходимого материала из литературных источников.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Композиционное оформление доклада в виде машинописного текста и электронной презентации.
5. Заучивание, запоминание текста машинописного доклада.
6. Репетиция, т.е. произнесение доклада с одновременной демонстрацией презентации.

Построение доклада включает три части: вступление, основную часть и заключение.

Вступление

- Формулировка темы доклада (она должна быть не только актуальной, но и оригинальной, интересной по содержанию).
- Актуальность выбранной темы (чем она интересна, в чем заключается ее важность, почему учащимся выбрана именно эта тема).
- Анализ литературных источников (рекомендуется использовать данные за последние 5 лет)

Основная часть

Состоит из нескольких разделов, постепенно раскрывающих тему. Возможно использование иллюстрации (графики, диаграммы, фотографии, карты, рисунки). Если необходимо, для обоснования темы используется ссылка на источники с доказательствами, взятыми из литературы (цитирование авторов, указание цифр, фактов, определений).

Изложение материала должно быть связным, последовательным, доказательным. Способ изложения материала для выступления должен носить конспективный или тезисный характер.

Заключение

Подводятся итоги, формулируются главные выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы, предлагаются самые важные практические рекомендации.

Требования к оформлению доклада

Объем машинописного текста доклада должен быть рассчитан на произнесение доклада в течение 7 -10 минут (3-5 машинописных листа текста с докладом). Поэтому при подборе необходимого материала для доклада отбирается самое главное. В докладе должны быть кратко отражены главные моменты из введения, основной части и заключения. При подготовке конспекта доклада необходимо составить не только текст доклада, но и необходимый иллюстративный материал, сопровождающий доклад (основные тезисы, формулы, схемы, чертежи, таблицы, графики и диаграммы, фотографии и т.п.).

Электронная презентация – это электронный документ, представляющий собой набор слайдов, предназначенный для демонстрации аудитории.

Цели презентации заключаются в следующем:

1. демонстрация в наглядной форме основных результатов и положений работы;
2. демонстрация способностей организации доклада в соответствии с выполненной работой, учитывая современные требования к презентационным материалам с использованием современных информационных технологий.

Для презентации изначально необходимо подобрать цветовую гамму: обычно это 3-5 цветов, среди которых есть как теплые, так и холодные. Очевидно, любой из этих цветов должен отлично читаться на выбранном ранее фоне; малейшее подозрение на то, что цвет шрифта хотя бы немного сливается с фоном – и что-то одно из этого подлежит замене.

В выборе цветовой палитры должны быть учтены эргономические требования. Назначив каждому из текстовых элементов свой цвет, например:

крупным заголовкам – красный, мелким заголовкам – зеленый, подрисовочным подписям – оранжевый и т.п., нужно следовать такой схеме на всех слайдах.

Выделение различными цветами слов в составе заголовка или абзаца основного текста допускается только с целью акцентирования на них внимания: например, если вводится новый термин или приводятся важные численные значения.

«Раскрашивание» текста только из эстетических соображений может, как и неудачный выбор шрифтов, привести к отвлечению внимания слушателей и их раздражению. Основной текст рекомендуется набирать нейтральным цветом - черным, белым или серым различных оттенков, в зависимости от яркости фона. Избегайте использования текста, графики и фона одного цвета, со сходной насыщенностью цвета и одинаковой яркости. Поддерживайте высокий контраст.

Методические указания по выполнению курсовой работы

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

название дисциплины: «Теория и методика акробатического рок-н-ролла»

курс III семестр V

ФИО студента				
Тема работы				
ФИО руководителя				
№ п/п	Ожидаемые результаты	число баллов min max	тельное количество баллов	Сроки выполнения
I	Подготовка курсовой работы			
1.	Представление календарного плана и плана-перспекта курсовой работы (актуальность, цель,	4/5	5	

	задачи, объект, предмет, гипотеза, методы исследования)			
2.	Инициативность и самостоятельность при выполнении курсовой работы	3/5	10	
3.	Выполнение календарного плана и представление окончательного варианта курсовой работы.	3/5	15	
	Итого	10/15		
II	Рецензирование курсовой работы			
1.	Обоснование актуальности, цели и задач курсовой работы	2/5	20	
2.	Корректность и логичность структуры курсовой работы	2/5	25	
3.	Степень решения задач курсовой работы, соответствие выводов поставленным задачам.	2/5	30	
4.	Использование литературы: полнота, корректность, аргументированность и логичность анализа литературных источников, правильность цитирования и ссылок на авторов.	5/13	43	
5.	Тип курсовой работы (реферативный, эмпирический, экспериментальный или конструктивный)*	5/12	55	
6.	Качество оформления библиографии	2/5	60	
7.	Качество оформления курсовой работы	2/5	65	
	Итого	20/50		
III	Защита курсовой работы			
1.	Презентационные навыки: структура и последовательность изложения материала, соблюдение регламента, контакт с аудиторией, язык изложения (интонация, темп)	12/20	85	
2.	Использование иллюстративного материала	3/5	90	
3.	Логичность, правильность и полнота ответов на вопросы	5/10	100	
	Итого	20/35		
	ВСЕГО	50/100		

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

Цель выполнения курсовой работы – научить студента самостоятельно проводить научные исследования, обобщать и углублять полученные знания, применять их для решения практических задач, выдвигать и защищать собственные суждения. Курсовая работа должна быть написана самостоятельно. Изложение темы следует подкреплять фактическими данными, сопоставлениями, расчетами, графиками, таблицами.

Курсовая работа состоит из следующих разделов: введение, основная часть, заключение, список литературы.

Введение (объем 1-2 страницы).

Во введении обосновывается актуальность темы исследования. Введение включает в себя краткий обзор литературы и эмпирических данных, оценку степени теоретической разработанности проблемы и анализ противоречий практики, обоснование темы исследования и необходимости ее дальнейшего научного изучения. Во введении определяется объект и предмет исследования, формулируются цели и задачи.

Основная часть (объём 16-18 страниц).

Основная часть посвящается теоретическому анализу и обобщению литературных источников. Выявляются различные точки зрения по изучаемой проблеме. При включении экспериментального материала описываются методы и организация исследования, а также констатация и объяснение результатов исследования. Фактический материал представляется в виде таблиц и рисунков.

Заключение (объём 1-2 страницы).

Заключение формулируется в соответствии с задачами исследования.

Список литературы.

Должен включать не менее 20 современных литературных, не включая Интернет источники. Список литературы оформляется в соответствии с ГОСТом.

Рекомендуемый объём курсовой работы должен составлять не менее 20 страниц компьютерного текста (без списка литературы).

Шрифт TimesNewRoman, размер 14, интервал 1,5.

Темы курсовых работ:

1. Эффективность оздоровительного воздействия разных видов и форм оздоровительных занятий
2. Тенденции развития оздоровительных направлений гимнастики (анализ отечественного и зарубежного опыта)
3. Виды компетенций в профессиональной деятельности преподавателя по оздоровительным направлениям гимнастики
4. Оценка физической подготовленности занимающихся оздоровительными видами гимнастики
5. Совершенствование вестибулярной устойчивости занимающихся спортсменами спортивной аэробики.
6. Развитие координационных способностей спортсменов спортивной аэробики.
7. Развитие кардио-респираторной выносливости спортсменов спортивной аэробики.
8. Развитие гибкости и/или подвижности в суставах. Формы, содержание и методика оздоровительной работы с детьми
9. Приемы индивидуализации нагрузки в оздоровительных занятиях.
10. Динамика уровня подготовленности занимающихся при групповых тренировках оздоровительной направленности.

11. Содержание и методика персональной оздоровительной тренировки.
12. Влияние содержания оздоровительной тренировки и профессионализма тренера на мотивацию занимающихся к занятиям гимнастикой.
13. Совершенствование хореографической и танцевальной подготовленности спортсменов спортивной аэробики.
14. Применение современных технологий для повышения эффективности занятий спортсменов спортивной аэробики.
15. Критерии оценивания подготовленности занимающихся для обоснования рекомендаций по выбору содержания индивидуальных оздоровительных тренировок.
16. Показательные выступления и конкурсы как средство популяризации оздоровительных видов гимнастики и спортивной аэробики.
17. Музыкально-двигательная подготовка спортсменов спортивной аэробики..
18. Современное состояние и тенденции развития спортивной аэробики.
19. Терминология и понятия в спортивной аэробике.
20. Классификация упражнений в спортивной аэробике.
21. Особенности реализации принципов спортивной тренировки в спортивной аэробике.
22. Классификация и характеристика методов спортивной тренировки в спортивной аэробике.
23. Планирование тренировочной нагрузки в спортивной аэробике.
24. Модельные характеристики в спортивной аэробике.
25. Возрастные закономерности развития силовых качеств в спортивной аэробике.
26. Характеристика систем отбора для занятий по спортивной аэробике.
27. Особенности технической подготовки в спортивной аэробике.
28. Методика специальной физической подготовки в спортивной аэробике.
29. Психологическая подготовка в спортивной аэробике.